

Т.В. Носакова

НАВЫКИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КАК АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ АВТОШКОЛЫ

В статье выявляется актуальность проблемы совладающего поведения курсантов автошколы. Представлены составляющие совладающего поведения и способы его формирования через копинг-стратегии личности. Предложены факторы эффективности данного процесса.

Ключевые слова: *совладающее поведение, автошкола, стрессовая ситуация, копинг-стратегии.*

The article reveals the actuality of the problem of coping behavior of students driving schools. It presents components of coping behavior and methods of forming through the coping strategies of the individual. The effective factors of this process are given in the article.

Keyword: *coping behavior, driving school, stress, coping strategies.*

На протяжении жизни человек сталкивается с трудностями, которые предопределяются обыденными жизненными ситуациями. И для того чтобы их преодолеть, человеку нужно знание о способах возможной реализации своих усилий. На современном этапе развития психологии проблема преодоления человеком трудностей рассматривается учеными посредством раскрытия такого феномена, как совладающее поведение.

Социально-экономическая ситуация в современной России и в мире в целом крайне нестабильна. Поэтому понятна актуальность изучения совладания с трудными жизненными ситуациями как механизма адаптации к изменяющимся социальным условиям. Неспособность или неумение человека совладать со стрессом является основой для ухудшения качества жизни в различных сферах.

Для успешного взаимодействия с трудной, стрессовой, кризисной ситуацией необходимы навыки совладающего поведения, смысл которого — овладеть, разрешить или смягчить, привыкнуть либо

уклониться от требований, предъявляемых стрессовой, кризисной ситуацией, а также, возможно, предотвратить, своевременно разгадав ее неразрешимость или опасность.

Одной из особенностей современного этапа развития общества является потребность человека в личном средстве передвижения — автомобиле. Осуществление безопасной профессиональной деятельности по подготовке водителей транспортных средств обеспечивает безопасность дорожного движения, защиту здоровья людей.

Управлять автомобилем можно, только научившись управлять своими эмоциями и своим поведением, так как вождение транспортного средства часто связано со стрессовыми и кризисными ситуациями. Человек, который сел за руль транспортного средства, автоматически берет на себя ответственность за свою жизнь и за безопасность окружающих. Поэтому стиль управления и особенности движения всегда должны определяться, исходя из главного принципа — безопасности для окружающих. В этом вопросе психологическая готовность стать водителем играет важную роль. Таким образом, можно сказать, что одним из важных условий при подготовке водителей транспортных средств должны стать своевременно сформированные навыки совладающего поведения (копинг-стратегии).

Термин «совладающее поведение» появился в отечественной психологии в 90-е гг. XX в. и связан с работами таких ученых, как К.К. Платонов, Б.М. Теплов, Л.И. Анцыферова и др. Но сопряженные с ним явления изучаются давно. В исследованиях Л.И. Уманского, Б.М. Теплова это понятие именовалось стрессоустойчивостью, в работах В.С. Мерлина оно представало в виде термина «эмоциональная устойчивость». Обращение российских психологов к феномену совладающего поведения обусловлено расширением представлений о формах личностной активности человека и вниманием к проблемам саморегуляции.

Само же понятие «совладающее поведение» происходит от английского «coping», «to cope» (преодолевать). Как отмечает С.К. Нартова-Бочавер, в российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Сущность термина «coping» (преодоление, совладание) заключается

в наиболее эффективной адаптации человека к требованиям трудной, экстремальной ситуации. Понятие «coping behavior» («совладающее поведение», «поведение по преодолению») используется для характеристики способов поведения человека в различных трудных ситуациях.

С. Фолкман и Р.С. Лазарус определили его как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» [3].

Таким образом, психологическое предназначение совладающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации. Поэтому главная задача совладающего поведения — обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья [4].

К критериям совладания как поведения субъекта мы относим, прежде всего, его осознанность (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения). Понятие выбора человеком способа действий в ситуации стресса является критериальным для специфики этого вида поведения и ключевым для понимания осознанности совладающего поведения.

Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Оно является результатом взаимодействия блока копинг-стратегий и блока копинг-ресурсов. Копинг-стратегии — это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессом. Относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий, рассматриваются в качестве копинг-ресурсов [2].

Эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов, поэтому говорить об адаптивности / дезадаптивности отдельных копинг-стратегий некорректно.

Современная социальная действительность делает трудные ситуации важными элементами взаимодействия человека с окружающим миром. В многочисленных исследованиях совладающего поведения установлено, что факторами, влияющими на выбор стиля и стратегии совладающего поведения, являются как особенности ситуации и воспринимаемый контроль над ней, так и особенности личности.

Достаточно часто лица, обученные водительским приемам в среднем нагрузочном режиме, оказываются недостаточно подготовленными для работы в условиях интенсивного дорожного движения, формирующего максимально напряженный психологический режим деятельности. В процессе управления автомобилем возможна также непрогнозируемая смена минимальных психологических нагрузок максимальными, требующими запредельного напряжения психофизиологических реакций.

В процессе управления транспортным средством нет второстепенных или приоритетных реакций организма. Но наиболее важными качествами, которые необходимы водителю, по мнению ряда авторов, являются хорошее распределение внимания и быстрота ориентировки [1].

Особо подчеркивается важность функций внимания как одного из ведущих процессов, способствующих безаварийному управлению автомобилем в среднем режиме деятельности.

Для неопытного водителя чрезвычайно важно сохранение самообладания в стрессовой дорожной обстановке. Стрессоустойчивость, внимательность, точность скоординированных действий могут оказать значительное влияние на успешность обучения в автошколе. Задатками этих качеств являются природно-обусловленные психофизиологические показатели: выносливость нервной системы, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Одним из самых важных навыков, который обучающийся должен получить в автошколе, является прогнозирование и избегание опасных ситуаций на дороге. Получив водительское удостоверение, водитель должен уметь защитить себя от неадекватных или неумелых действий других водителей и в случае необходимости

помочь другим участникам дорожного движения выйти из сложившейся аварийной ситуации.

Отсутствие психологической поддержки в автошколах со стороны преподавателей является пробелом в образовательной подготовке курсантов, а главная проблема при обучении будущих преподавателей и инструкторов — отсутствие психологических дисциплин на этапе обучения. Также в автошколе в обязательном порядке должен быть психолог, который будет морально готовить будущих водителей к выезду на дорогу. Данные условия будут способствовать формированию у курсантов навыков совладающего поведения, и обучение вождению станет более эффективным и безопасным.

Таким образом, можно сказать, что совладающее поведение — это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации в какой-либо конкретной ситуации.

Литература

1. Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. — М., Наука. — 2005. — 271 с.
2. Костандов Э. А. Восприятие и эмоции. — М.: Медицина, 2007. — 470 с.
3. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. // Психологический журнал. — 1997 — Т. 18 — № 5. — С. 20–30.
4. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. — М., Изд-во Ин-та психологии РАН. — 2008. — 474 с.
5. Патраков Э. В. Формирование готовности к деятельности в полипрофессиональной группе специалистов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук, 2008 г. — URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=15870878> (дата обращения: 25.12.2015).